

**MENSUEL DE L'ESPACE RETRAITÉS**  
**NOVEMBRE 2023—N°292**  
EDITO

Le 12 septembre 2023, Guy et moi avons repris la barre de ce navire qui fut si fringant mais que l'on cru perdu corps et biens. Il avait juste heurté de sérieux écueils, subi des avaries sévères et frisé un début de mutinerie. Et pourtant il avait su gardé le cap guidé adroitement par nos jeunes « moussaillonnes », courageuses et téméraires. Alors nous avons repris la mer. Notre équipage est trop restreint mais nous espérons que de courageux matelots viendront bientôt grossir nos rangs. Tant de belles aventures nous attendent, tant de contrées à redécouvrir encore et qui furent oubliées. Avec beaucoup de bonne volonté nous pourrions naviguer sur une mer apaisée et pleine de joyeuses promesses... Qu'en pensez vous ?

Jacqueline GOUGEON, Présidente

La fin de l'année approche à grands pas, amenant avec elle les cabarets de Noël à la porte du Golfe et à l'Auberge de la Caverne Sculptée. Après plusieurs années nous vous proposons de nouveau la Revue de la Cloche, le 28 décembre à 20h30, et pour cette occasion vous pouvez venir avec votre famille ou vos amis !

A bientôt. Le Bureau

Bulletin d'information  
destiné aux adhérents  
de l'OHRPA,  
5-7 place de Preux 44800  
SAINT-HERBLAIN,  
Tél : 02.40.43.60.97  
mail : [contact@ohrpa.fr](mailto:contact@ohrpa.fr)  
Association loi 1901

Rejoignez-nous sur notre  
page Facebook  
Et sur notre site Internet :  
[ohrpa.fr](http://ohrpa.fr)

Horaires d'ouverture  
de nos bureaux :  
Du lundi au vendredi,  
de 9h00 à 12h30  
et de 14h à 17h30

Tarif de la cotisation annuelle :  
18€ par personne



**Information Ville de Saint-Herblain :**

Les formulaires d'inscriptions aux après-midis Cabaret 2024 sont disponibles à l'Espace retraités. Ces après-midis auront lieu du 29 janvier au 1er février 2024.

Réservés aux habitants de Saint-Herblain, ayant plus de 65 ans. Vous pouvez vous inscrire dès à présent à l'Espace Retraités jusqu'au 2 décembre 2023, ne tardez plus !

L'association loisirs de l'ULR organisera un nouveau séjour en 2024 avec l'aide de l'ANCV et de la Carsat. Venez proposer vos idées lors de la réunion du **lundi 13 novembre à 14h30** dans la salle C de la Gare de l'État, 44200 NANTES.

**LISTE D'ATTENTE**

**LES ROUSSIPONTAINS : SAMEDI 4 NOVEMBRE 2023 À 14H30**

La comédie-revue est humoristique, souvent satirique, elle alterne des tableaux chantés, dansés, et des sketches répartis en 3 actes de 45 minutes. Notre revue se démarque par un 2ème acte consacré à un thème. L'implantation de l'association sur la région nantaise, lui inspire nombres sujets : l'inauguration du Radison Palace, l'ouverture du Carrousel des Machines de l'île, Nantes capital verte Européenne ou encore Notre-Dame-Des-Landes. **Décors, costumes et paillettes pour le grand bonheur de vos yeux ! La retraite dépasse dépasse les bornes, est le thème de cette année.** Inscription dès la parution du mensuel, à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.

Tarif : 15€ transport compris.



Le cinéma Lutétia propose des ciné-rencontres gratuites :

Mercredi 8 Novembre à 20h30 : Freda (VOST). En partenariat avec Le Carré International. Échanges et petite restauration gratuite avec la Maison des Citoyens du Monde.

Mardi 21 Novembre à 20h30 : Un homme parfait de Didier Bivel. En partenariat avec l'association SOS Inceste. Échanges avec Marie Bréhu, psychologue clinicienne de l'association.



**Les Hivernales**

L'Espace Retraités sera présent aux hivernales 2023 avec une représentation de l'atelier Théâtre sur le thème « Ouvrir nos horizons » le **23 novembre 2023 à 20h30** à la salle Pablo Neruda, au CSC Soleil Levant, 44 rue de Blanche. N'hésitez pas à venir nous rendre visite pour découvrir la nouveauté de l'atelier.

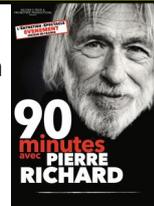
## LISTE D'ATTENTE

## LES SAMEDIS NANTAIS : « 90 MINUTES PIERRE RICHARD » : SAMEDI 18 NOVEMBRE

**SYNOPSIS :** Avec plus de 60 ans de carrière, PIERRE RICHARD est l'un des derniers géants du Cinéma Français. « 90 minutes avec » propose une rencontre inédite, une représentation unique durant laquelle le public a la curieuse impression de se retrouver pendant plus d'une heure et demie dans le salon de l'artiste.

**Tarif : 35€**

*Si vous habitez Saint-Herblain, vous pouvez bénéficier d'un transport en minibus à domicile.*



## CABARET DE NOËL À LA PORTE DU GOLFE : MERCREDI 29 NOVEMBRE 2023

**Le midi :** Déjeuner à la porte du golfe, à la fois chanteuses et danseuses, la troupe « ho my doll » 100% féminine, assure le show !

**Au menu :** Apéritif maison, Petite salade périgourdine aux brisures de noix, L'incontournable poisson au beurre blanc d'Emilia et céréales gourmandes, Fondant de bœuf rôti à la crème des bois et ses légumes, Duo de fromage sur salade, Dessert gourmand de la Saint-Nicolas, Vins eaux et café inclus. **Un cadeau offert !** Inscription dès la parution du mensuel, à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.

**Tarif : 62€, transport compris.**



## LISTE D'ATTENTE

## CABARET DE NOËL À L'AUBERGE DE LA CAVERNE SCULPTÉE : JEUDI 7 DÉCEMBRE

**Le midi :** déjeuner dansant avec un accordéoniste. **15h30 :** Spectacle Végétalys Show.

**Au menu :** Cocktail des fêtes, Duo de Foie gras aux figues, Pithiviers de saumon à l'oseille, Trou Angevin, Ballotin de pintadeau farci aux saveurs de Noël, Farandole du potager, Trio du crémier sur son lit de verdure, Joconde mangue passion sur son coulis aux fruits des bois, Café, Anjou blanc et rouge servis à volonté pendant le repas, Coteaux du Layon avec le dessert. **En cadeau : 1 bouteille de vin, 1 Ballotin de Truffes chocolat, 1 paquet de galettes bretonnes.** Inscription dès la parution du mensuel, à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.

**Tarif : 59€, transport compris.**



## Nouveauté

## REVUE DE LA CLOCHE : JEUDI 28 DÉCEMBRE 2023 À 20H30

La revue de la cloche propose cette année un nouveau spectacle Music-hall unique, inédit, mêlant comédie, émotion, danse et musique sur une histoire ...

« Le monde de la réalité a ses limites, le monde de l'imagination est sans frontière... Qu'elle que soit l'époque nous trouverons toujours à redire et nous espérons toujours mieux ... Imaginons une société ayant pour mission de régler les problèmes du monde, d'améliorer les choses. Embarquez pour une aventure inouïable, où s'offrir une seconde chance serait réel ! Laissez-vous l'occasion de vous évader, sans limite, sans frontière et sans obstacle. Laissons-nous la possibilité de voir le monde tel qu'on l'imagine. »

Inscription dès la parution du mensuel, à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.

**Ouvert à tous, vous pouvez inviter votre famille ou vos amis, dans la limite de 5 places par personne. Pas de transport pour les non-adhérents.**

**Tarif : 22€ pour les adhérents et 25€ pour les non adhérents**

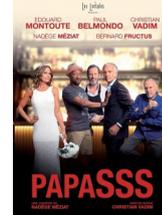


## LES SAMEDIS NANTAIS : « PAPASSS » : SAMEDI 3 FÉVRIER 2024

**SYNOPSIS :** Ludmila 41 ans, 5 enfants, a trois papas, dont elle ignorait encore l'existence 4 ans auparavant. S'ils n'ont pas été là pendant son enfance, ils comptent bien rattraper le temps perdu, et prennent leur rôle de père très au sérieux. Alors, quand elle leur annonce qu'elle se marie avec un homme de leur âge qu'elle ne connaît que depuis 2 mois, l'accueil réservé à ce futur « gendre » va être des plus mitigés.

**Tarif : 35€**

*Si vous habitez Saint-Herblain, vous pouvez bénéficier d'un transport en minibus à domicile.*



## PLANNING DES PETITES MARCHES DE L'ESPACE RETRAITÉS, 5 À 7 KILOMÈTRES

Mercredi 8 novembre et Jeudi 16 novembre : Balade Trentemoult - Basse Indre. Rendez vous à 14h au Navibus ou à 13h40 à l'arrêt Neruda.

Mercredi 22 novembre et Jeudi 30 novembre : Balade Port Launay à Couëron. Rendez vous à 14h à Port Launay, ligne 71.

Responsable : Mme Leguay au 06 11 55 61 55. Un mail est envoyé par la bénévole pour valider le programme du mois ou annulation possible en cas de mauvais temps.

## LES CLUBS DE L'ESPACE RETRAITÉS

### CLUB BELLE HUMEUR—VIGNEAU—PRÉSIDENTE MME HELLOU MARIE-MADELEINE : 06 76 27 78 74

Jeux les mardis après-midis : cartes, scrabble, concours de belote, repas festifs, après-midi animations... Quartier Centre : Salle associative du Vigneau, boulevard Salvador Allende.

**Mardi 21 novembre : Repas Dansant des 80/90 ans**

### CLUB DU TILLAY—TILLAY—PRÉSIDENT M. KERVEVANT : 06 82 41 93 46

Jeux les jeudi après-midis (belote, scrabble, tarot, boules etc), randonnées pédestres, concours de belote, de pétanque, sorties organisées par le club, manifestations festives... Quartier Tillay : 11 rue du Tillay.

**Randonnées du Tillay : Mercredi 8 novembre 2023 :** Nort-sur-Erdre, circuit des arcades, RDV au champ de foire à 13h45.  
**Mardi 14 novembre 2023 :** La Martinière, circuit du canal, RDV au parking Pèlerin à 14h. **Mercredi 22 novembre 2023 :** La Pâquelais, circuit sud, RDV à la salle polyvalente à 14h. **Mardi 28 novembre 2023 :** Bouaye, Bougarant, RDV à la maison de la réserve naturelle à 14h.

### CLUB SOURIRE D'AUTOMNE—MJC BOUVARDIERE—PRÉSIDENTE MME DREAN MARTINE : 06 14 82 67 20

Jeux les mardis après-midis (scrabble, duplicate, Triomino, rummikub...).

Quartier Bouvardière, Beauséjour : MJC Bouvardiere, rue Alain Gerbault.

**Chorale à la MJC de 14h à 15h30 : Sicard Annie. Danse à la MJC de 15h30 à 18h00 : Lefeuvre Claudine - Vendredis après-midis + Boulistes.**

### CLUB RENCONTRES ET LOISIRS—CSC BOURG ESPACE 126—PRÉSIDENT M. CAMUS JEAN : 02 40 38 32 13

Jeux les jeudi après-midi (cartes, scrabble, Triomino, rummikub..) et jeux de pétanque, plusieurs concours de belote par an, repas festifs, après-midi animations... Quartier Bourg : Espace 126 (Centre socioculturel du Bourg) 126 Boulevard François Mitterrand.

**Jeudi 9 novembre : Loto. Jeudi 23 : Anniversaires**

### CLUB MOULIN DU BOIS—CSC GRAND B—PRÉSIDENT M. MONNIER GUY : 06 14 84 77 76

Jeux de cartes, belote, tarot.. les mardis après-midi et club de pétanque, concours tous les 15 jours, repas festifs... Quartier Est Bellevue : 11 rue de Dijon.

**Vendredi 10 et 24 novembre : concours de pétanque.**

#### Gaumont Pathé :

Nous disposons de tickets de cinéma Gaumont Pathé, utilisables à Atlantis, ainsi que dans le centre-ville de Nantes, au tarif de 9€, valables **jusqu'au 31 août 2024.**



#### Bowlcenter Atlantis :

Nous disposons, de nouveau, de tickets de Bowling, pour le Bowlcenter situé à Atlantis, au tarif de 7€.



# LES ATELIERS DE L'ESPACE RETRAITÉS

## NOUVEAU TRIMESTRE EN JANVIER

**Atelier Relaxation :**  
lundi de 9h30 à 11h  
Cycle de 10 séances  
au Carré des Services, salle 2.2  
(2ème étage)  
**Tarif : 22 € les 10 séances.**

**Atelier Facebook**  
mardi à 9h30  
à l'Espace retraités  
**Tarif : 23 € les 4 séances**  
L'atelier est **en suspend** en  
attente d'inscriptions suffisantes  
Atelier géré par une bénévole.

**Atelier Petites Marches**  
mercredi et jeudi  
en alternance  
Programme diffusé dans le Mensuel.  
**Tarif : 16 € par an**  
Atelier géré par une bénévole.

**Atelier Chorale Les Voix  
d'Argent :**  
jeudi de 10h à 11h30  
à La Maison des Arts  
**Tarif : 103 € par an**  
Atelier géré par une professionnelle.

**Atelier Théâtre :**  
jeudi 14h15-16h15  
Salle du Vigneau  
**Tarif : 84 € par an**

**Atelier Café papotage**  
Lundi de 14h30 à 16h30 à l'Espace  
Retraités  
**Gratuit - Sur inscription**

**Atelier Bowling**  
lundi après-midi  
au Bowlcenter d'Atlantis.  
Tarif à la partie directement  
sur place.  
Atelier géré par une bénévole.

**Atelier Gym Douce :**  
mercredi matin à 10h à la salle  
associative du Vigneau. Boule-  
vard Salvador Allende

**Tarif : 40 € le trimestre**  
Atelier géré par un bénévole,  
ancien kinésithérapeute

**Atelier Informatique  
(niveau intermédiaire):**  
jeudi de 9h30 à 11h30  
à l'Espace retraités

**Tarif : 55 € le trimestre**  
Atelier géré par un bénévole.

## NOUVEAU TRIMESTRE EN JANVIER

**Atelier Automassage :**  
jeudi 10h à 11h, cycle de 11  
séances  
Au carré des services salle 2.2  
(2ème étage)  
**Tarif : 22 € par trimestre**  
Atelier géré par une  
professionnelle.

**Atelier Photo**  
Mardi de 14h30 à 16h30 à  
l'Espace Retraités  
**Tarif : 69 € par an**  
L'atelier est **en suspend** en  
attente d'inscriptions suffisantes  
Atelier géré par un bénévole.

## NOUVEAU TRIMESTRE EN JANVIER

**Atelier Gym Adaptée :**  
**1er cours : les Mardis de 14h30  
à 15h30**  
à la salle Lucie Aubrac, 2 rue Lu-  
cie Aubrac  
**2ème cours: les Mardis de  
15h45 à 16h45** à la salle Lucie  
Aubrac, 2 rue Lucie Aubrac  
**3ème cours: les Jeudis de 10h  
à 11h** à la salle associative du Vi-  
gneau

Cycle de 10 séances  
**Tarif : 30 € les 10 séances.**  
Atelier géré par une profession-  
nelle.

**Atelier La Plume en délire**  
(atelier écriture)  
les jeudis de 14h30 à 16h30 à  
l'Espace retraités.

**Tarif : 22 € les 10 séances.**  
Atelier géré par une bénévole.

**Atelier Peinture**  
vendredi à 14h30 au CSC Grand  
B.  
**Tarif : 55 € par an**

L'atelier est **en suspend** en  
attente d'inscriptions suffisantes



### Pour rappel :

L'absence non justifiée à une sortie n'est pas remboursée. Cependant, l'absence justifiée par un certificat médical vous permet d'obtenir un remboursement à hauteur de 50 % du montant de la sortie. (Décision du Conseil d'Administration Décembre 2015). Nous rappelons que le règlement est nécessaire pour valider votre inscription à une sortie. De plus, l'encaissement du règlement aura lieu environ 1 mois précédent la sortie.

Si vous annulez **1 mois avant** la sortie, **et que nous disposons d'une liste d'attente**, alors vous pourrez être remboursé.